Kreative Rezepte für

Frühling & Sommer

Genussvolle Grüße aus Ihrer Apotheke

Gesunden Appetit!

Mit frischen Rezepten in den Frühling

Liebe Kundinnen und Kunden,

der Frühling ist da, die Tage werden wieder länger und die Temperaturen steigen.

Die Natur blüht auf und im Garten sprießen junges Grün und Gemüse, wohin man schaut.
Nun steht uns der Sinn nach leichten Gerichten mit knackigem Gemüse, Fisch, Geflügel, frischen Früchten und Co.

In diesem Rezeptheft finden Sie kreative und abwechslungsreiche Mahlzeiten für den gesamten Frühling und Sommer. Wandeln Sie Ihre Frühlingsgefühle gleich in kulinarische Leckereien um!

Ob Suppe, herzhafte Gemüse- und Fleischgerichte oder süße Törtchen ... Wir sind sicher, Sie werden unsere Begeisterung für diese Köstlichkeiten der warmen Jahreszeit teilen.

Ihre Apotheke
wünscht Ihnen viel Spaß
beim Kochen und Genießen!

Inhalt

Spargelsuppe	4
Wildkräutersalat mit Feta	6
Laugenstangensalat mit Hühnchen	8
Farfalle mit Gemüse	10
Pochierter Lachs	12
Brokkoli-Auflauf	14
Frühlingstarte	16
Putensteaks mit Drillingen	18
Erdbeeren mit Karamellspargel und Eis	20
Erdbeertörtchen	22

Spargelsuppe
mit Kohlrabi und Fleischbällchen

Zutaten für 4 Portionen

- 1 kg weißer Spargel
- 2 Kohlrabi
- 1 l Gemüsebrühe
- 4 ungebrühte Bratwürste
- 2 El Rapsöl
- 1 Dose ungeschälte Tomaten (425 ml Abtropfgewicht)
- Salz
- Pfeffer
- 1 Spritzer Worcestersauce
- ½ Baguette
- 50 g Kräuterbutter
- 1 Mozzarellakugel
- 1 Bund Schnittlauch

Zubereitungszeit: ca. 45 Minuten
Pro Portion ca. 502 kcal/2102 kJ
20 g E, 31 g F, 28 g KH

Den Spargel waschen, schälen, holzige Enden abschneiden und den Spargel in ca. 3 cm große Stücke schneiden. Kohlrabi putzen, schälen und in Stifte schneiden. Beides in einen Topf geben und die Gemüsebrühe zugießen. Das Ganze aufkochen und Spargel und Kohlrabi in ca. 15 Minuten gar köcheln.

Bratwurstbrät aus der Haut in eine Schüssel geben und mit angefeuchteten Händen kleine Klößchen daraus formen. Das Öl bei mittlerer Temperatur in einer Pfanne erhitzen und die Klößchen in 5 – 8 Minuten darin von allen Seiten goldbraun braten. Tomaten in ein Sieb gießen und in Stücke schneiden. Brätklöße und Tomaten in die Suppe geben und mit Salz, Pfeffer und Worcestersauce abschmecken.

Das Baguette in Scheiben schneiden, mit Kräuterbutter bestreichen und jeweils mit einer dünnen Scheibe Mozzarella belegen. Baguettescheiben auf ein Backblech legen und 3 Minuten unter dem heißen Backofengrill überbacken.

Schnittlauch waschen, trocken schütteln und in Röllchen schneiden. Suppe in Tellern anrichten und mit Schnittlauch bestreuen. Dazu die Baguettes reichen.

Wildkräutersalat

mit Feta

Zutaten für 4 Portionen

- 250 g Wildkräutermischung
- 1 Frühlingszwiebel
- 1 Salatgurke
- 150 g Radieschen
- 3 El Zitronensaft
- 1–2 Tl Honig
- 1 Tl Senf
- Salz
- Pfeffer
- 3 El Olivenöl
- 600 g Fetakäse
- 2 Eigelb
- 6 El Pankomehl
- 50 g gemahlene Haselnüsse
- 2–3 El Butterschmalz
- 1 Baguette

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten
Pro Portion ca. 789 kcal/3338 kJ
33 g E, 60 g F, 35 g KH

Wildkräuter waschen, putzen und trocken schleudern. Die Frühlingszwiebel putzen, waschen und in Scheiben schneiden. Gurke waschen, eventuell schälen, längs vierteln und in feine Scheiben schneiden. Die Radieschen waschen, putzen und in feine Scheiben schneiden.

Zitronensaft mit Honig und Senf verrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken und das Olivenöl darunterschlagen. Salatzutaten mit der Vinaigrette mischen.

Käse in 8 Scheiben schneiden. Eigelbe verquirlen. Pankomehl und Nüsse mischen. Käse erst in Ei, dann in der Panade wenden. Butterschmalz in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Feta darin von jeder Seite goldbraun braten. Mit Salat anrichten und das Baguette dazu reichen.

Laugenstangensalat

mit Hühnchen

Zutaten für 4 Portionen

- 4 Hühnerbrüste (à ca. 150 g)
- gemahlener Szechuanpfeffer
- 1 El Butterschmalz
- 8 Laugenstangen vom Vortag
- 1 Bund Frühlingszwiebeln
- 500 g Kirschtomaten
- 200 g Staudensellerie
- 1 Bund glatte Petersilie
- 1 Tl Dijonsenf
- 2 Tl Honig
- 3 El Aceto balsamico bianco
- Salz
- Pfeffer
- 5 El Olivenöl

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten
Pro Portion ca. 1169 kcal/4895 kJ
45 g E, 53 g F, 124 g KH

Hühnerbrüste waschen, trocken tupfen, salzen und mit Szechuanpfeffer würzen. Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen und die Hühnerbrüste darin von beiden Seiten ca. 6 Minuten braten, bis sie gar, aber noch saftig sind. Gegebenenfalls warm stellen, bis der Salat fertig ist.

Währenddessen die Laugenstangen in ca. 2 cm große Würfel schneiden. Frühlingszwiebeln waschen, putzen und in feine Ringe schneiden. Kirschtomaten waschen, putzen und halbieren. Staudensellerie waschen, putzen und in sehr feine Scheiben schneiden. Die Petersilie waschen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen und grob hacken. Alle Salatzutaten in einer großen Schüssel mischen.

Senf und Honig glatt rühren. Essig einrühren und mit Salz und Pfeffer würzen. Das Öl einrühren und den Salat mit der Vinaigrette gut mischen.
Das Fleisch mit dem Salat servieren.

Farfalle mit Gemüse
und Avocado

Zutaten für 4 Portionen

- 2 Möhren
- 1 Zucchini
- 1 unbehandelte Zitrone
- 2 Knoblauchzehen
- ½ Bund Basilikum
- 1 reife Avocado
- 400 g Farfalle
- Salz
- 3 El Olivenöl
- 1 El Cognac
- 150 g Schmand
- Pfeffer

Die Möhren waschen und schälen, Zucchini putzen, waschen und trocknen. Beides längs in Scheiben, dann in feine Streifen schneiden.

Die Zitrone mit heißem Wasser abspülen, trocknen und die Schale mit dem Zestenreißer dünn abhobeln. Den Knoblauch schälen und in feine Würfel schneiden. Basilikum waschen, trocknen, die Blättchen abzupfen und fein hacken. Die Avocado halbieren und den Stein entfernen. Das Fleisch herauslösen und mit einer Gabel zerdrücken.

Die Farfalle in reichlich Salzwasser bissfest kochen. Währenddessen das Öl in einer Pfanne erhitzen und die Knoblauchwürfel darin bei mäßiger Hitze anschwitzen. Die Möhrenstreifen und nach etwa 2 Minuten die Zucchinistreifen zugeben. Kurz mitdünsten, dann mit dem Cognac ablöschen.

Avocadofleisch und Schmand hinzufügen und vorsichtig unterrühren. Die Sauce mit Salz und Pfeffer abschmecken, im Topf mit den Farfalle vermischen und die Pasta mit Zitronenzesten garniert servieren.

Zubereitungszeit: ca. 35 Minuten
Pro Portion ca. 585 kcal/2457 kJ
18 g E, 15 g F, 92 g KH

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten
Pro Portion ca. 548 kcal/2294 kJ
40 g E, 38 g F, 11 g KH

Pochierter Lachs

mit Frühlingsgemüse

Zutaten für 4 Portionen

Für den Sud:

- 1 Bund frische glatte Petersilie
- 1 El ganze schwarze Pfefferkörner
- 200 ml Weißweinessig
- 2 Tl Fenchelsamen
- 2 Lorbeerblätter
- 2 unbehandelte Zitronen

Für die Salsa verde:

- 3 Knoblauchzehen
- 1 Bund frisches Basilikum
- 4 El eingelegte Kapern
- 4 Sardellenfilets
- 6 El Rapsöl
- Salz, Pfeffer

Für den Lachs und das Gemüse:

- 200 g grüne Spargelköpfe
- 100 g Zuckerschoten
- 100 g junge Möhren
- 2 El Butter
- 800 g Lachsfilet

Die Petersilie waschen, die Blättchen abzupfen und beiseitelegen. Für den Sud, die Petersilienstängel mit dem Pfeffer, Weißweinessig, den Fenchelsamen und Lorbeerblättern in 2,5 Liter Wasser geben und zum Kochen bringen. Die Zitronen waschen, 1 Zitronenhälfte in Spalten schneiden, in den Topf geben und alles ca. 10 Minuten köcheln lassen.

Für die Salsa verde von den restlichen Zitronen Zesten abziehen und anschließend den Saft auspressen. Den Knoblauch schälen. Das Basilikum waschen, trocken schütteln und die Blättchen abzupfen. Die Kapern abtropfen lassen. Alles zusammen mit den Petersilienblättchen, den Sardellenfilets und dem Rapsöl im Mixer fein pürieren und die Salsa gegebenenfalls mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Das Gemüse waschen, putzen, die Möhren schälen und längs vierteln. Die Butter in einer Pfanne erhitzen und das Gemüse bei geringer Hitze ca. 10 Minuten schmoren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Den Lachs in dem leicht simmernden Sud ca. 3 Minuten pochieren. Anschließend mit dem Gemüse und der Salsa verde servieren.

Brokkoli-Auflauf
mit Gnocchi

Zutaten für 2 Portionen

- 250 g Brokkoli
- 1 rote Paprikaschote
- Salz
- 200 g Gnocchi
- 15 g Kräuterbutter
- 15 g Weizenmehl
- 125 ml Milch
- 1 ½ El Sahne
- Pfeffer
- Korianderpulver
- 60 g geriebener mittelalter Gouda
- Butter für die Form

Zubereitungszeit: ca. 25 Minuten
(plus Gar- und Backzeit)
Pro Portion ca. 580 kcal/2436 kJ
27 g E, 22 g F, 76 g KH

Den Brokkoli putzen, waschen und in Röschen teilen. Die Paprikaschote putzen, waschen, halbieren, entkernen und in Streifen schneiden. Brokkoli in leicht gesalzenem Wasser ca. 6 Minuten blanchieren. Gnocchi in leicht gesalzenem Wasser so lange kochen, bis sie an die Oberfläche steigen. Beides abgießen und abtropfen lassen.

Den Backofen auf 180 °C (Umluft 160 °C) vorheizen. Die Kräuterbutter in einem Topf erhitzen und das Mehl einrühren. Die Milch und die Sahne angießen, verrühren und alles mit Salz, Pfeffer und Korianderpulver würzen. Unter Rühren aufkochen.

Den Käse unterrühren und schmelzen lassen. Eine ofenfeste Form mit Butter ausstreichen und das Gemüse mit den Gnocchi einfüllen. Die Sauce darüber verteilen und alles im Backofen auf der mittleren Einschubleiste ca. 15 Minuten backen.

Frühlingstarte

mit Schinken

Zutaten für 4 Portionen

- 300 g TK-Blätterteig
- 10 grüne Spargelstangen
- 200 g Blumenkohl
- 200 g Möhren
- 100 g San Daniele Schinken
- 200 g Cocktailtomaten
- 200 ml Sahne
- 3 Eier
- 1 El gemischte gehackte Kräuter (z. B. Petersilie, Kerbel, Basilikum)
- Pfeffer
- geriebene Muskatnuss
- Hülsenfrüchte zum Belegen

Zubereitungszeit: ca. 25 Minuten (plus Backzeit)
Pro Portion ca. 612 kcal/2562 kJ
20 g E, 43 g F, 31 g KH

Blätterteigplatten auftauen lassen und den Backofen auf 200 °C vorheizen. Spargel im unteren Drittel schälen, Enden abschneiden, Spargelstangen so durchschneiden, dass das obere Ende mit Spitze ca. 10 cm lang ist. Das untere Ende in Stücke schneiden.

Blumenkohl in kleine Röschen teilen, Möhren schälen und in ½ cm dicke Stücke schneiden. Spargelstangen in ca. 8 Minuten in kochendem Salzwasser bissfest garen. Anschließend Blumenkohl, Möhren und Spargelstücke darin fast gar kochen. Schinken fein würfeln. Cocktailtomaten waschen und ggf. entstielen. Blätterteigplatten mit etwas Wasser bestreichen, übereinanderlegen und zu einer runden Platte (28 cm Ø) ausrollen. Boden und Rand einer gefetteten Springform (24 cm Ø) damit auskleiden und mit Hülsenfrüchten belegen. 10 Minuten blindbacken.

Das klein geschnittene Gemüse und den Schinken auf dem Boden verteilen, die Spargelstangen sternförmig darauf anordnen und die Tomaten an den äußeren Rand legen. Sahne, Eier und Kräuter verquirlen, mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen und über das Gemüse gießen. Auf der mittleren Schiene ca. 35 Minuten im Backofen backen.

Tipp

Planen Sie großzügig – hier greift jeder gern ein zweites Mal zu!

Putensteaks

mit Drillingen

Zutaten für 4 Portionen

- 20 Drillingskartoffeln
- Salz
- 3 Tl eingelegter grüner Pfeffer
- 3 Schalotten
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Bund Schnittlauch
- 4 dünne Putenschnitzel (à ca. 150 g)
- Pfeffer
- 2 El Öl
- 4 El Cognac
- 300 ml Sahne

Die Kartoffeln waschen und in ausreichend Salzwasser gar kochen. Den grünen Pfeffer in einem Sieb abtropfen lassen, dabei die Lake auffangen. Pfefferkörner in einem Mörser zerdrücken.

Schalotten und Knoblauch schälen und fein hacken. Schnittlauch waschen, trocken schütteln und in feine Röllchen schneiden.

Das Fleisch waschen, trocken tupfen, salzen, pfeffern und in einer Pfanne im heißen Öl auf jeder Seite bei starker Hitze ca. 3 Minuten anbraten. Aus der Pfanne nehmen und in Alufolie gewickelt ruhen lassen.

Die Schalotten und den Knoblauch in der Pfanne unter Rühren bei mittlerer Hitze andünsten. Pfefferkörner, 2 Esslöffel der Lake und den Cognac dazugeben und alles verrühren. Sahne zugeben und cremig einkochen lassen.

Fleisch mit dem Bratensaft in die Pfanne geben und einmal aufkochen. Schnittlauch hinzugeben und noch einmal mit Salz und Pfeffer abschmecken. Mit den Kartoffeln servieren.

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten
Pro Portion ca. 834 kcal/3491 kJ
34 g E, 65 g F, 21 g KH

Erdbeeren

mit Karamellspargel und Eis

Zutaten für 4 Portionen

- 500 g weißer Spargel
- 250 g Erdbeeren
- Salz
- 1 Prise Zucker
- 40 g Butter
- 4 El feiner Zucker
- 4 El Orangensaft
- 4 Kugeln Vanilleeis
- einige Minzeblätter zum Garnieren

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten
Pro Portion ca. 252 kcal/1055 kJ
5 g E, 14 g F, 25 g KH

Spargel schälen, die holzigen Enden abschneiden und die Stangen waschen. Spargel schräg in ca. 2 cm große Stücke schneiden. Erdbeeren waschen, entstielen, je nach Größe vierteln oder halbieren.

Den Spargel in wenig Wasser mit Zucker und Salz in ca. 5 Minuten bissfest kochen. Herausnehmen und in einem Sieb abtropfen lassen.

Butter in einer Pfanne bei mittlerer Temperatur erhitzen, Zucker zugeben und unter gelegentlichem Rühren karamellisieren lassen. Mit Orangensaft ablöschen. Die Flüssigkeit leicht einkochen. Spargelstücke zugeben und in einigen Minuten leicht karamellisieren lassen.

Die Erdbeeren, das Vanilleeis und den Spargel auf einem Teller anrichten und das Ganze mit Minzeblättern garnieren.

Erdbeertörtchen

mit Butterkeksboden

Zutaten für 1 Stück

Für den Boden:

- ca. 30 g Butterkekse
- 30 g Butter
- 1 Tl Zucker
- 1 El geschmolzene Vollmilchschokolade

Für Füllung und Verzierung:

- 100 g kleine Erdbeeren
- 1 Blatt weiße Gelatine
- 35 g weiße Mini-Marshmallows
- 1 Tl Zitronensaft
- 80 ml Sahne
- ½ P. Sahnesteif

Zubereitungszeit: ca. 45 Minuten
(plus Kühlzeit)
Pro Stück ca. 820 kcal/3450 kJ
8 g E, 57 g F, 69 g KH

Die Butterkekse in einen Gefrierbeutel geben, den Beutel fest verschließen und die Kekse mit einer Teigrolle fein zerbröseln. Die Butter zerlassen und mit den Bröseln und dem Zucker zu einem gleichmäßigen Teig verrühren. Einen Kuchenring von 9 cm Ø auf einen mit Backpapier belegten Teller stellen, die Bröselmasse hineingeben und leicht andrücken. 1 Stunde in den Kühlschrank stellen. Dann die Oberfläche mit geschmolzener Schokolade bestreichen und erneut so lange in den Kühlschrank stellen, bis die Schokolade fest ist.
Für die Füllung die Erdbeeren waschen, trocken tupfen und putzen. 2–3 Erdbeeren für die Garnitur beiseitelegen, die restlichen Erdbeeren pürieren. Die Gelatine nach Packungsanleitung einweichen. Die Hälfte der Marshmallows mit Zitronensaft und dem Erdbeerpüree bei schwacher Hitze schmelzen. Gelatine ausdrücken, dazugeben und unter Rühren auflösen. Die Marshmallow-Masse ca. 30 Minuten kalt stellen.
Die Sahne mit Sahnesteif steif schlagen und unter die Marshmallow-Masse rühren. Die Creme auf dem Teigboden verstreichen. Restliche Marshmallows darauflegen und leicht andrücken. Die Torte 2 Stunden in den Kühlschrank stellen. Die beiseitegelegten Erdbeeren klein schneiden und das Törtchen damit garnieren.

Lass die Sonne rein ...

Im Frühling und Sommer blüht die Natur auf und beschert uns knackiges Gemüse, frische Früchte und weitere saisonale Highlights. Zaubern Sie kreative und abwechslungsreiche Mahlzeiten und genießen Sie die Köstlichkeiten der warmen Jahreszeit.

Apotheke im Globus
Stefan Reichensperger
Dieselstrasse 47
06130 Halle
Tel: 0345 29979940